**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей раннего возраста.**

**Цель:** Формирование у детей эмоционально — положительного отношения и интереса к движениям.

**Задачи:**  
1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.  
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.  
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.  
4. Обогащать жизненный опыт детей.

**N1 Комплекс «с кубиками»**  
Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.  
1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).  
2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).  
3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).  
4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.  
5. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

**N2 Комплекс «Машина»**

Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, бег обычный, бег с преодолением препятствий.  
Общеразвивающие упражнения с кольцом.  
**«Машина выезжает».**  
И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Руки вперед, кулаки сжаты.  
Круговые вращения вправо-влево.  
**«Включаем скорость».**  
И.П.: сидя на полу, руки с кольцом на бедрах, ноги вместе.  
Наклон вперед, коснуться носок ног.  
Вернуться в И.П.  
«**Мы колеса проверяем».**  
И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом над головой.  
Присесть, коснуться кольцом коленей.  
Встать, руки поднять.  
**«Мы колеса накачаем».**  
И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью.  
Наклониться вперед, произнести звук «ш-ш-ш».  
Выпрямиться.  
**«По дороге мы помчимся».**  
Бег в чередовании с ходьбой.  
Обычная ходьба с заданиями для рук.

**N3 Комплекс «Котята»**

Ходьба. Ходьба на носках. Бег обычный. Бег с замедлением темпа.  
Общеразвивающие упражнения с мячом.  
**«Мячик в лапках».**  
И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мячик в левой руке.  
Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.  
**«Котенок тянется».**  
И.П.: сидя на полу, руки с мячом наверху.  
Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.  
Вернуться в И.П.  
**«Мячик не укатится».**  
И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.  
Присесть, положить мяч на пол.  
Выпрямиться.  
Присесть, взять мяч.  
Выпрямиться.  
**«Котенок играет с мячом».**  
И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу.  
Прыжки из стороны в сторону.  
**«Котенок нюхает воздух».**  
И.П.: свободная стойка.  
Вдох.  
Выдох.  
Ходьба  в чередовании с бегом.

**N 4 Комплекс «Часики»**  
 **«Часики»**  
1. Вводная часть:  
Ходьба  друг за другом, ходьба на носках. Непродолжительный бег 8-10 сек.

2.  Основная часть:  
**«Маятник качается»**  
Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки внизу.  
«Тик» мах руками вперёд. «Так» мах руками назад. 3-4 раза.

Исходное положение то же.  
«Тик» наклониться в сторону. «так» выпрямиться. 3-4 раза.

**«Починим часики»**  
Исходное положение: ноги параллельно ступни, руки назад.  
Присесть, постучать кулачками друг о друга впереди себя, выпрямиться. 3-4 раза.

**«Часики веселятся»**  
Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.

3. Заключительная часть:  
Спокойная ходьба друг  за другом.

**N5 Комплекс***(без предметов)*  
**1.«ЛАДОШКИ»**  
И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.  
Повторить: 5 раз.  
2**. «ГДЕ КОЛЕНИ? »**  
И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.  
Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут» – выпрямиться.  
Повторить: 4 раза.  
**3. «ВЕЛОСИПЕД»**  
И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.  
Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.  
Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.  
**4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**  
И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.  
Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

**N 6 Комплекс  «Птички»**  
Ходьба стайкой за воспитателем.  
**«Птички летят»** — легкий бег врассыпную.  
Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).  
*И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки вдоль туловища.*  
**«Птицы машут крыльями»** — поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чирик — чирик». Повторить 4-6 раз.  
*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.  
*И. П.: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*  
**«Птицы клюют»** — наклониться вперед — вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клк ~клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.  
*И.П.*: *стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*  
**«Птички прыгают»** — прыгать легко на двух ногах; «Птички летают» — бегать в свободном направлении.  
Ходьба стайкой за воспитателем.

**N 7 Комплекс***(без предметов)*  
Игра «**Идите ко мне»** — ходьба группой в одном направлении.  
Легкий бег врассыпную — полетели, как воробышки (без музыки).  
Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).  
*И.П*.: *стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной.*  
После слов воспитателя: **«Где же ваши руки»** — дети вытягивают руки вперед иговорят: «Вот наши руки». Повторить 5-6 раз. *И*. П: *стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*  
На слова воспитателя «Спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают  
ноги.  
После слов: **«Где ваши ноги»** — дети выпрямляются, топают ногами на месте,  
говорят:  
«Вот наши ноги». Повторить 2-3 раза.  
*И.П*.: *стать прямо, ноги расставить, руки на поясе.*  
Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз.  
Легкий бег на носочках.  
Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

**N 8 Комплекс « С погремушкой»**  
Ходьба   всей   группой   в   одном   направлении   с   остановкой   на  сигнал   «Стоп».  
Повторить 2 — 3 раза. Дать каждому ребенку по две погремушки.  
Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.  
Свободное построение.  
*И.П..: стать прямо,   ноги слегка расставить, руки вдоль туловища,   в руках  
погремушки.*  
На слова воспитателя **«Покажите погремушки»** — дети вытягивают руки вперед — в стороны, говорят: «Вот!». На слова воспитателя «Спрячем погремушки» — дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 -6 раз.  
*И,П: то же.*  
Присесть, постучать погремушкой об пол, сказать **«Тук — тук»,** выпрямится. Повторить 4 -6 раз.  
*И.П..: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*  
Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушками и легкий бег.  
Ходьба всей группой в одном направлении.

**N 9 Комплекс***(без предметов)*  
Ходьба высоким шагом.  
«Птички летают» — легкий бег врассыпную.  
Ходьба и построение в круг (без музыки).  
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*  
**«Качели»** — раскачивание рук вперед — назад. Повторить 5-6 раз.  
*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*  
**«Заводная игрушка»** — повороты вправо и влево, поворачиваясь, говорить **«Трик».** Повторить 5 — 6раз в каждую сторону.  
*И. П.: стать прямо, ноги расставить.*  
Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.  
*И.П.: лечь на спину, ноги вместе, руки опустить.*  
Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в исходное положение (без музыки).  
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.***«Воробышки прыгают и летают»** — прыжки на месте и бег врассыпную.  
Ходьба друг за другом.

**N 10 Комплекс « Дерево»**  
«Гуляем» — ходьба парами.  
На сигнал «Бегом» — бег. Повторить 2-3 раза.  
Ходьба, построение свободное (без музыки).  
*И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*  
**«Показать, какое высокое дерево»** — поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.  
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.*  
**«Кто за деревом»’**— повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 4 6 раз.*.И.П.: тоже*  
**«Кто под деревом»** — наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.  
*И.П.: стать на четвереньки.***«Медведи»** ходьба на четвереньках.  
Обычная ходьба стайкой за мишкой-куклой.

**N 11 Комплекс** **«Цыплята»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.  
**«Цыплята машут крыльями»**  
И.П. О.С. руки внизу  
В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«пи-пи-пи»  
2. И.П.  
**«Цыплята клюют зернышки»**  
И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу  
В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»  
2. И.П.  
**«Цыплята спрятались»**  
И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе  
В.1. присесть, руками закрыть глаза  
2. И.П.  
**«Цыплята болтают ножками»**  
И.П. лежа на животе, руки под подбородком  
В.1. помахать ногами  
2. И.П.  
**«Цыплята прыгают»**  
И.П. О.С. руки на поясе  
В.1. прыжки на двух ногах  
Ходьба по кругу.

**N 12 Комплекс « с платочками»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук.  Построение в круг.  
**«Покажи платочек»**  
И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу  
В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек  
2. И.П.  
**«Сели-показали»**  
И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу  
В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед  
2. И.П.  
**«Помаши платочком»**  
И.П. ноги на ширине плеч, руки с платочком внизу  
В.1. наклон вперед, помахать платочком вправо-влево  
2. И.П.  
**«Попрыгай»**  
И.П. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке  
В.1. прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой  
Упражнение на дыхание. Потянулись к солнышку, дышим носом, равномерно, спокойно. Ходьба по кругу.

**N 13Комплекс «В гостях у ёлочки»**  
*В центре зала стоит ёлочка; дети идут по кругу, под музыку ремикс «В лесу родилась ёлочка», становятся лицом к ёлочке. Каждое упражнение выполняется 5 раз.*  
**1. «Колючие иголочки на ёлочке».**  
И. п.: о. с.;  
руки вперёд – пошевелить пальчиками;  
и. п.  
**2. «Фонарики на ёлочке горят».**  
И. п.: руки вверх – вращательные движения кистями рук;  
и. п.  
**3. «Здравствуй ёлочка».**  
И. п.: о. с., руки на пояс;  
наклон вперёд, руки отвести назад;  
и. п.  
**4. «Зайчики спрятались у ёлочки».**  
И. п.: о. с.;  
сели, голову вниз, руками обхватить голени ног (по сигналу «спрятались» — выполнить группировку)  
и. п.  
**5. «Зайчики радуются — прыжки».  
6. Дыхательное упражнение  
«Ветерок подул на ёлочку».**  
**Игровое упражнение «Снежинки»**  
*под слова инструктора дети медленно двигаются и выполняют упражнения в такт слов, на последних словах «Снежинки слетелись в большой снежный ком», дети-снежинки «летят под покрывало»*  
Снежинки, снежинки по ветру летят,  
снежинки, снежинки на землю хотят,  
а ветер дует всё сильней и сильней,  
снежинки кружатся всё быстрей и быстрей.  
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  
Снежинки слетелись в большой снежный ком (3 раза).

**N 14 Комплекс «*с шишками»***

**1.«ПОКАЖИ ШИШКУ»**  
И. П.: о. с., руки с шишками внизу.  
Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину  
**2.«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»**  
И. П.: о. с., руки опущены.  
Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.  
**3.«ПОТЯНУШКИ»**  
И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.  
Выполнение: поднять руки в стороны — вверх, потянуться, опустить руки.  
**4.«ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»**  
И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.  
Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.  
**5.«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»**  
Поскоки на месте.  
Ходьба за воспитателем.  
Дозировка упражнений 4-6раз.

**N 15 Комплекс « с листочками»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук.  Построение в круг.  
**«Покажи листочек»**  
И.П. ноги на ширине ступни, руки с листиком внизу  
В.1. вытянуть руки вперед, показать листочек  
2. И.П.  
**«Сели-показали»**  
И.П. ноги на ширине ступни, руки с листочками внизу  
В.1. присесть, руки с листочком вынести вперед  
2. И.П.  
**«Помаши листочком»**  
И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочком  внизу  
В.1. наклон вперед, помахать листочком вправо-влево  
2. И.П.  
**«Попрыгай»**  
И.П. ноги слегка расставлены, листочек в правой руке  
В.1. прыжки на двух ногах, помахивая листочком над головой

**N 16 Комплекс «с мячами»**  
**1.«К СЕБЕ И ВНИЗ»**  
И. П.: ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.  
Выполнение: мяч к себе и вниз  
(сказать «вниз»)  
**2.«ПОКАЖИ МЯЧ»**  
И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.  
Выполнение: наклон вперед, мяч вперед (сказать «вот»)  
**3.«КОСНУТЬСЯ ПОЛА»**  
И. П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.  
Выполнение: поворот вправо, коснуться пола мячом, вернуться в исходное положение.  
**4.«ОСТОРОЖНО»**  
И. П.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс, мяч на полу.  
Выполнение: поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу.  
**5.«ПРЫЖКИ»**  
На двух ногах в чередовании с ходьбой.  
**«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»**

**N 17 Комплекс « со снежинками»**  
Ходьба   всей   группой   в   одном   направлении   с   остановкой   на  сигнал   «Стоп».  
Повторить 2 — 3 раза. Дать каждому ребенку по две снежинки.  
Бег со снежинками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.  
Построение в круг.  
**«До свидания».**  
И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опущена.  
Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить.  
После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку.  
Повторить 3 раза.

**«На колени».**  
И.п.: ноги врозь, снежинку вверх.  
Наклон вперед, снежинку  к  коленям,   вернуться  в   и.п.  
Повторить  4   раза.

**«Не урони».**  
И.п.: сидя,  снежинка на коленях, руки упор сбоку.  
Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.  
**«Вокруг снежинки».**  
И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу. Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону.

Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом.’  
Повторить 3 раза.  
Ходьба в колонне по одному.

Автор: **Нефедова Марина Владимировна**, воспитатель,  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад N36», г. Анжеро – Судженск.